X-Plain™
Prevención del Dolor de Espalda
Sumario

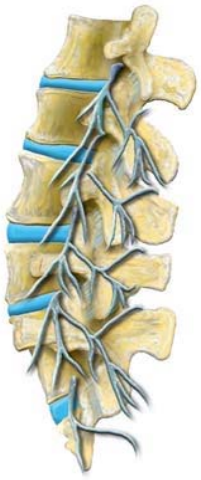
El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes en Estados Unidos y afecta a la mayoría de las personas por lo menos una vez en sus vidas.

Si no se toma en serio, el dolor de espalda puede durar mucho tiempo y volverse una limitación o discapacidad.

Este programa de educación al paciente le ayudará a entender la anatomía de la espalda, las causas más comunes del dolor de espalda, y las medidas que usted puede tomar para prevenirlo.

Anatomía
La espalda está compuesta por la columna vertebral y los músculos de la espalda. Los músculos de la espalda están conectados a la columna vertebral.

La columna vertebral está formada por huesos llamados vértebras.
Las vértebras están unidas por las carillas articulares.
Discos suaves separan las vértebras.



Estos discos permiten que la columna vertebral pueda doblarse y flexionarse.

Los discos actúan como cojines entre las vértebras y absorben los golpes y la vibración producidos al caminar o al correr.

Los nervios que conectan el cerebro con el cuerpo forman la médula espinal.
Las vértebras protegen la médula espinal.

Existen nervios que son ramas de la médula espinal y que van a varios órganos y músculos del cuerpo, incluyendo brazos y piernas.
Los nervios llevan instrucciones del cerebro a los músculos, órganos y extremidades.

Los nervios también llevan las sensaciones, como el dolor, desde las diferentes partes del cuerpo al cerebro.

La columna vertebral está unida a la pelvis, o cadera, por las articulaciones sacroilíacas. Al contrario de la mayoría de las articulaciones, éstas son fijas y no se mueven.

Las causas del dolor de espalda
La causa más común del dolor de espalda es el espasmo muscular. Un movimiento torpe puede provocar un espasmo muscular severo. Este, a su vez, hace que la espalda se ”inmovilice” y puede producir dolor severo.

Un espasmo muscular puede ocurrir después de un simple estornudo o tos.

También puede ocurrir después de un movimiento torpe, como por ejemplo, agacharse para atarse los zapatos o girar la espalda

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2002 The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com]

para mirar en la otra dirección.

Los espasmos musculares también pueden ocurrir al levantar, incorrectamente, un objeto pesado.

Los espasmos musculares se mejoran con el tiempo. En casos severos pueden tratarse con fisioterapia y medicamentos.

El dolor de espalda permanente puede presentarse después de accidentes que han producido una lesión en los discos, las carillas articulares o las articulaciones sacroilíacas de la espalda.

Los discos y sus problemas

Los discos de la espalda actúan como cojines entre las vértebras.

Los discos contienen un área central llamada núcleo pulposo, que significa “centro suave”.
El núcleo pulposo está rodeado por la parte más dura del disco llamado “anillo fibroso”, que une las vértebras e impide que el contenido del núcleo empuje hacia fuera.

Normalmente los discos están humedecidos como una esponja mojada. Cuando una persona envejece, o después de que un disco se lesiona, el disco empieza a perder la humedad y se vuelve más rígido, perdiendo su habilidad de proteger la espalda. Esto se conoce como degeneración del disco.

Cuando la degeneración del disco empeora, las vértebras, por encima y debajo del disco, empiezan a crecer alrededor de éste. El nuevo crecimiento del hueso es conocido como un "espolón”.

Si los espolones crecen lo suficiente, pueden empezar a presionar los nervios del canal vertebral, causando dolor, entumecimiento y debilidad en las piernas.

Las carillas articulares son importantes para mantener la columna vertebral alineada y para permitir que se mueva en diferentes direcciones.

Cada vértebra tiene 4 carillas articulares, 2 que la sujetan a la vértebra de arriba y 2 que la sujetan a la de abajo. En cada uno de estos lugares hay 2 carillas, una derecha y una izquierda.

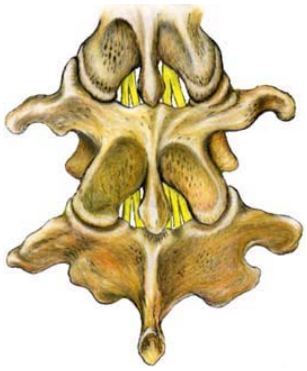
La carilla de la vértebra superior y la de la inferior forman una carilla articular.

Las carillas están forradas por un tejido llamado “sinovial”, líquido viscoso que lubrica los huesos. El tejido sinovial y el líquido viscoso permiten que las carillas articulares puedan deslizarse una contra la otra sin provocar fricción entre los huesos.

Con relación a la artritis o la degeneración que se forma en la columna vertebral, el tejido sinovial empieza a desgastarse, produciendo dolor de espalda e impidiendo que las carillas articulares funcionen apropiadamente.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2002 The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com]



Cuando los discos y carillas se debilitan, las vértebras comienzan lentamente a deslizarse una sobre la otra, provocando el estrechamiento del canal vertebral. El deslizamiento de las vértebras se llama espondilolistesis, y el estrechamiento del canal vertebral se llama estenosis vertebral.

Estos cambios en la vértebra se conocen como *degeneración vertebral* o *espondilosis vertebral*.
La degeneración vertebral puede ocurrir rápidamente en personas con cierto tipo de artritis, como osteoartritis y artritis reumatoidea.
La degeneración vertebral puede causar dolor severo en la espalda y las piernas y entumecimiento y debilidad a medida que se aplica más presión en los nervios en el canal vertebral.

Otros problemas del disco
Debido a lesiones o degeneración, los discos empiezan a abultarse y a cambiar de forma.

Cuando el anillo fibroso se desgarra, se llama desgarre anular.

Cuando el centro del disco, o el núcleo pulposo, comienza a salirse por el desgarre, se conoce como herniación del disco o expulsión del disco.

A veces la herniación del disco se separa de la parte principal del disco. Esto se llama fragmento libre. Los fragmentos libres permanecen muy cerca al disco del cual se herniaron.

Cuando la protuberancia del disco, o la herniación del disco, presiona sobre un nervio de la espalda, puede causar dolor severo en las piernas, entumecimiento y debilidad. A estos síntomas se les llama *ciática*.

Articulaciones sacroilíacas
Las articulaciones sacroilíacas unen el cóccix con la pelvis o a la cadera. Los seres humanos tienen dos articulaciones sacroilíacas, una derecha y una izquierda.

Estas articulaciones no son móviles como otras en el cuerpo, tales como la rodilla y el codo.

Si estas articulaciones se dañan o empiezan a degenerarse, pueden causar dolor severo en la parte baja de la espalda en uno de los lados de las nalgas superiores. A veces este tipo de dolor puede presentarse en las piernas.

¿Cómo prevenir el dolor de espalda?
La mejor manera de prevenir el dolor de espalda y el dolor de piernas es hacer ejercicio regularmente. Se recomienda hacer ejercicios para fortalecer y elongar la espalda por lo menos 2 ó 3 veces por semana.

Los siguientes son algunos ejemplos de ejercicios para la espalda.

Abdominales parciales:
Con las rodillas dobladas, levante su cabeza y hombros del piso lentamente, y sosténgalos durante 3 minutos.

Rodillas al pecho:
Acuéstese. Lentamente, lleve las rodillas hasta el pecho mientras relaja el cuello y la espalda. Sostenga durante 10 segundos. Repita 10 veces.

Flexiones de brazos:
Acuéstese con las manos cerca de los hombros y con la pelvis en el piso. Extienda

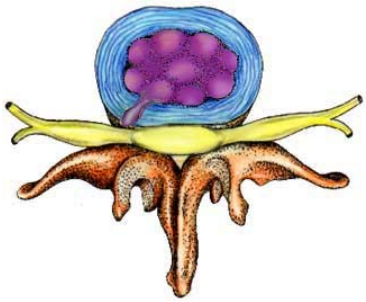
Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2002 The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com]

los brazos y levante su cuerpo sin provocar dolor. Sostenga durante 10 segundos y repita 10 veces.

Estos ejercicios fortalecen los músculos de la espalda, lo que permite resistir los rigores de las actividades cotidianas.

Si usted ha tenido dolor de espalda o problemas médicos anteriormente, asegúrese de consultar con su médico antes de empezar a hacer estos ejercicios.



El cuidado de la espalda
Cuidar su espalda mientras realiza sus actividades diarias es otra manera de prevenir el dolor de espalda y piernas.

Las siguientes páginas ilustran algunas cosas que se deben hacer y que no se deben hacer en sus actividades diarias.

Resumen
El dolor de espalda es el problema médico más común en Estados Unidos.

Es causado principalmente por espasmos musculares y degeneración de los discos de la columna vertebral.

Si no se toma en serio, el dolor de espalda puede volverse muy debilitante.

El dolor de espalda afecta a la mayoría de las personas alguna vez en sus vidas. Se pueden tomar medidas para prevenir el dolor de espalda o posponer la degeneración de la columna vertebral y los discos.

Las medidas preventivas incluyen el fortalecimiento de la espalda y la adopción de buenas técnicas corporales.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2002 The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com]